

# Allenare la memoria

*Corso interattivo*

Allenare le capacità mentali migliora il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita in quanto rallenta la velocità dell'invecchiamento cerebrale e riduce il rischio di deterioramento cognitivo.



L'allenamento della memoria consiste nella stimolazione di strategie e nell'apprendimento di tecniche per mantenere correttamente le funzioni mentali e relazionali con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano.

## **A CHI È RIVOLTO**

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno superato i 55 anni di età e che desiderano saperne di più sulla memoria, per conoscerla, mantenerla in forma e migliorarne l'efficienza.

Max 15 persone

Per le persone già iscritte è previsto il recupero delle 5 lezioni non svolte nella primavera del 2020, sempre di **martedì** mattina dalle 9,30 alle 11, nelle seguenti giornate:

**29 settembre 2020**

**13 e 27 ottobre 2020**

**10 e 24 novembre 2020**

---

Con il nuovo anno inizierà il corso del 2021 che si terrà nella mattina del **mercoledì**, dalle 9,30 alle 11, nelle seguenti giornate:

20/1/2021 - **Presentazione del corso, la memoria alimentata dagli organi sensoriali, esercizi sulla memoria visiva**

3/2/2021 - **La memoria uditiva**

17/2/2021 - **L'organizzazione della memoria e la strategia di categorizzazione**

3/3/2021 - **Le associazioni e le immagini mentali, collegamenti tra avvenimenti, sensazioni, parole, idee e suoni**

17/3/2021 - **Il linguaggio e la fluenza verbale**

31/3/2021 - **L'orientamento nel tempo, il prima e il dopo, avanti e indietro nel tempo**

14/4/2021 - **L'orientamento nello spazio, i punti di riferimento spaziali**

28/4/2021 - **Il reclutamento associativo, ricordare i nomi e i cognomi delle persone**

**Visita al giardino della memoria**

Ogni incontro sarà strutturato in modo da alternare lezioni frontali a esercitazioni individuali.

**Iscrizioni entro il 13 gennaio 2021**

*Il corso è organizzato e gestito in collaborazione con l'associazione di volontariato "Solidarietà in Rete" di San Cesario sul Panaro e con l'Ufficio di Piano dell'Unione del Sorbara.*